



Real Winner

E-Learning GUIDE BOOK

ドーピング防止 E-ラーニングガイドブック

<http://jada.realwinner.org/>

PLAY TRUE

財団法人 日本アンチ・ドーピング機構

www.anti-doping.or.jp

本資料は文部科学省委託事業により製作

JADA
PLAY TRUE
Japan Anti-Doping Agency

CONTENTS

02	「スポーツ」とは
03-04	ドーピングとは
05	E-ラーニング・プログラム「Real Winner」とは
06	アスリート・指導者の方へ／学生・教育者・一般スポーツマンの方へ
07-08	E-ラーニングの使用
09-10	E-ラーニング入門編 [学生・教育者・一般スポーツマンの方に]
11	E-ラーニングの全てを学習する [アスリート・指導者の方に]
12	E-ラーニング CONTENTS
13	E-ラーニング：CASE STUDY 1 [規則]
14	E-ラーニング：CASE STUDY 2 [ドーピングの健康に及ぼす影響]
15	E-ラーニング：CASE STUDY 3 [ドーピングコントロール]
16	E-ラーニング：CASE STUDY 4 [治療目的使用に係る除外措置 (TUE)]
17	E-ラーニング：CASE STUDY 5 [居場所情報]
18	E-ラーニング：CASE STUDY 6 [サプリメント]
19	E-ラーニング：CASE STUDY 7 [WADA禁止表]
20	E-ラーニング：CASE STUDY 8 [ドーピング防止規則違反]
21	E-ラーニング：CASE STUDY 9 [ロールモデルおよび価値の伝達]

こちらからE-ラーニングをはじめましょう

<http://jada.realwinner.org/>

「スポーツ」が 「スポーツ」のままであるために

スポーツは人と人とが公平な状況下で競うものです。

一定の空間で、一定の時間内に、一定のルールに従って、勝利を目指して行われるのが競技であり、相手が誰であろうと、その競技の実力だけで勝敗を決するものです。

また、スポーツ固有の価値は、人類にとって世界平和をも担う必要不可欠なものです。誰にでもスポーツを行う権利は平等に与えられ、相手を思いやり、フェアにおこない、楽しむことがスポーツの原点となっています。

スポーツが、本来の姿であるためには、スポーツを愛し、支え、守っていかねばならず、フェアプレー、クリーンの精神のもとにスポーツが行われなければなりません。みなさんのスポーツを愛する心と熱意こそが、その価値を向上させ、その喜びを得ることにつながります。みなさんやみなさんを支える人が、より一層意欲的に、ドーピングのないクリーンなスポーツを推進していただけることを願っています。

財団法人 日本アンチ・ドーピング機構

ドーピングとは

スポーツ固有の価値観を保全するドーピング防止活動

ドーピングとは、競技能力を高めるために、禁止薬物や禁止方法を使用することを意味します。

2003年に全ての競技に適用されるアンチ・ドーピングの国際的な共通ルールとして世界ドーピング防止規程（WADA規程）が採択され、ドーピング防止活動の基本原則が定められました。WADA規程ではドーピングとして8項目を定義しており、ドーピング検査の陽性以外に、ドーピング検査拒否、居場所情報の未提出、禁止物質および禁止方法の所持、ドーピング検査妨害、共犯関係のスタッフの行為などもドーピングと規定されています。

世界及び日本ドーピング防止規程の基本原則

ドーピング防止活動の目標は、スポーツ固有の価値観を保全することです。この固有の価値観は、「スポーツ精神（the spirit of sport）」と呼ばれることが多く、オリンピック精神（Olympism）の核心部分であり、真の「競技」の在り方を示しています。スポーツ精神は、なによりも人間の心身両面を賛美するもの。その特徴としては以下の価値観が挙げられます。

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ■ 倫理観、フェアプレーと誠意 | ■ 勇気 |
| ■ 健康 | ■ 共同体意識と連帯意識 |
| ■ 優れた競技能力 | ■ チームワーク |
| ■ 人格と教育 | ■ 献身と真摯な取り組み |
| ■ 楽しみと喜び | ■ 規則・法令を尊重する姿勢 |
| ■ 自分自身と他の「参加者」を尊重する姿勢 | |

このような価値観に反するドーピングは、スポーツ精神に根本的に背反するもののなのです。

ドーピングを禁止する理由は大きく分けて4つに分類される。

1. スポーツ固有の価値を損なう

スポーツは人々の生活に潤いを与え、人々が人間の素晴らしさを感じることができる非常に価値のある文化です。しかし、ドーピングはスポーツと私たちの関わり全てを欺く行為であり、スポーツの価値、そして存在意義そのものを根底から破壊するものです。

2. 不誠実（アンフェア）

スポーツは、同じルール、同じ条件のもとで競い合うからこそ感動が生まれます。ドーピングは、スポーツにおいてもっとも重要な公平さを根本から否定する不誠実（アンフェア）な行為です。

3. 社会悪である

トップアスリートが、社会や青少年に与える影響力は非常に大きなものです。トップアスリートがドーピングを行うことにより、影響を受けた青少年がドーピングに手を染めてしまう、またスポーツに関係のない人々へ健康被害や倫理観の欠如といった問題を引き起こしてしまいます。

4. 競技者自身の健康を害する

ドーピングに使用される物質は、もともと病気の治療目的で開発されたものが多く、使用頻度、使用量により身体へ多大な副作用を引き起こしてしまいます。

E-ラーニング・プログラム

「Real Winner」とは

E-ラーニング・プログラム利用者が
登場するアスリートを手助けする役割を演じながら。



E-ラーニング・プログラム「Real Winner」は、インターネット画面に展開されるストーリー上で、様々なシチュエーションを体験し、その中で問題解決を図ることによって、ドーピング防止規則に関する重要な知識を獲得することのできるものです。

プロの俳優がアスリートやコーチ、ドーピング・コントロール・オフィサー(DCO)の役を演じているので、迫真に迫ったストーリー展開を、あたかも映画を見るように飽きることなく追っていくことができます。1から9までのケーススタディは、E-ラーニング・プログラムを利用する人が、登場するアスリートを手助けするというストーリー設定になっています。あなたは登場人物が正しい判断を下せるよう手助けすることで、ドーピング防止規則についての知識を確実に習得し、自然なかたちで、自らの行動をよりリアルでクリーン、フェアなものにすることができるようになっています。

アスリート・指導者の方へ

アスリート及び指導者にとって、ドーピング防止規則を熟知することは、競技生活を続けていくうえで欠かすことのできない重要な課題です。さらには、ドーピング防止活動が掲げる倫理観を身につけることで、実り豊かなスポーツ生活とレベルの高い達成感獲得の一助になるものと思われます。

ドーピング防止規則の詳細については、複雑で難しいものだという認識を持つ人も多いようです。でも、安心してください。このE-ラーニング・プログラム「Real Winner」なら、興味深いストーリーを追いつつながら、自然にドーピング防止規則に関する知識を身につけることができるのです。

学生・教育者・一般スポーツマンの方へ

学生やその先生、普段の生活でスポーツを楽しんでいる人にとって、ドーピング防止規則など別の世界のもののように感じられるかもしれませんが、未来のアスリートを目指すためにも、あるいは、サポーターとしてより深くスポーツに参加し、スポーツを楽しむためにも、ドーピング防止活動を知ることはとても意義のあることです。

さらにドーピング防止活動に対する理解者・支持者・応援者が増えることにより、スポーツの世界はこれまで以上に、心身ともに健全なアスリートたちが繰り広げるフェアプレイに満ちたエキサイティングなものになっていきます。

E-ラーニングの使用

アスリートの「良き助言者」役を演じて ドーピング問題に取り組む。

初めてE-ラーニング・プログラム「Real Winner」を利用する方は、まずトップページでユーザー登録をします。登録が済めばログインして、世界ドーピング防止規程＜WADA規程＞に基づいて作成された1から9までのケーススタディを行うことができます。

利用する人は単に受動的に画面を見るだけではありません。出演するアスリートの迷いに対して、いくつかの選択肢の中から正解だと思ふものをクリックしたり、アスリートの行動に間違いがあると思った時にストップボタンを押すなど、アスリートの「良き助言者」としてストーリーに参加します。仮に誤った選択肢を選んだとしても、判断ミスは具体的な事項の学習につながるのです。ストーリーの中で間違った回答は決して悪いことではないのです。

各ケーススタディの終了時には、重要なポイントが一覧表示されるので内容を復習することができます。また、全てのケーススタディを終了した人は、Eメールで学習した内容の要約を受け取ることができます。

このE-ラーニング・プログラム「Real Winner」は、身近な場所で、いつでも、費用をかけることなく受けることのできる学習プログラムです。プロの俳優によるエンターテインメント性のあるストーリー展開と充実した情報内容により、最後まで飽きることなく、高い学習効果を得られるのです。

URLを入力しアクセス

<http://jada.realwinner.org/>



初めて利用する方は、まずトップページで[氏名][メールアドレス]を入力し、競技種目を選んでユーザー登録をします。

登録が済めばログインして、1から9までのケーススタディを行うことができます。

E-ラーニング入門編

学生・教育者・一般スポーツマンの方に

知っていただきたい最低限の知識。

学生、学校の先生、そして日常の生活でスポーツを楽しんでいる人々は、まず、E-ラーニング・プログラム「Real Winner」のケーススタディ2、ケーススタディ6、そしてケーススタディ9を体験してみてください。ドーピングの健康に及ぼす影響や、サプリメントの間違った使い方、ドーピング防止活動が果たす本質的な役割などについて、基礎的な情報を楽しく学べます。

それぞれのケーススタディは、プロの俳優が出演し、利用する人も参加するスタイルの魅力的なストーリー展開になっているので、飽きることなく自然に知識を身につけることができます。そして、3つのケーススタディを終えたあとに、ドーピング防止活動に対する関心が深まったら、ぜひとも、ケーススタディ1から9までのプログラムにトライしてみてください。

こちらからE-ラーニングをはじめましょう

<http://jada.realwinner.org/>

CASE STUDY

2



ドーピングの健康に及ぼす影響

ドーピングがもたらす様々な副作用（肉体面、精神面、社会面）について、ストーリー展開で学びます。

CASE STUDY

6



サプリメント

アスリートは自分が口にするものに対して常に責任を負っています。特に成分が不明なサプリメントなどの危険性を学びます。

CASE STUDY

9



ロールモデルと価値の伝達

アスリートが正しい価値観を持ち、スポーツマンシップにのっとったロールモデルとして行動することの大切さを、ニュース番組に参加する感覚で学習します。

E-ラーニングの全てを学習する

**アスリート及び指導者の方は、
ケーススタディ1から9までを
すべて学習・理解してください。**

アスリートと指導者にとって、ドーピング防止規則を正しく学習し理解することは、選手生活・コーチ生活を続けていく上で必須条件になります。また、ドーピングコントロールに関する深い知識を備えていれば、迷いや不安に悩まされることなく、アスリートとして本来追及すべき前向きなトレーニング活動や、競技活動に邁進することができるよう。

ドーピング防止規則に関する知識は決して難解なものではありません。このE-ラーニング・プログラム「Real Winner」を利用すれば、魅力的なストーリー展開と、適切に要約された情報内容により、ごく自然に深い知識を身につけることができます。ぜひ、このプログラムのケーススタディ1から9を通して学び、「悔いのないアスリート生活」の一助としてください。

こちらからE-ラーニングをはじめましょう

<http://jada.realwinner.org/>

E-ラーニング CONTENTS

E-ラーニング・プログラム「Real Winner」は全部で9つのケーススタディで構成されています。順を追って学習してください。

CASE STUDY 1 規則

CASE STUDY 2 ドーピングの健康に及ぼす影響

CASE STUDY 3 ドーピングコントロール

CASE STUDY 4 治療目的使用に係る除外措置 (TUE)

CASE STUDY 5 居場所情報

CASE STUDY 6 サプリメント

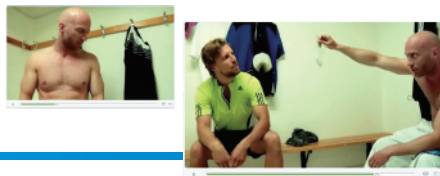
CASE STUDY 7 WADA禁止表

CASE STUDY 8 ドーピング防止規則違反

CASE STUDY 9 ロールモデルおよび価値の伝達

CASE STUDY
1

所要時間：約5分



規 則

休暇中に驚くほど逞しい筋肉を身に付けた
サッカー選手が辿る結末とは……

学習目標

ケーススタディ1では、ドーピング防止規則違反となる状況とはどのようなものか、対話形式でストーリーを追いながら、基本的な規則を理解します。

STORY

休暇期間を終えてひさしぶりに集い、更衣室でトレーニングの準備をする3人のサッカー選手。その中の一人は、休暇の間に驚くほど逞しい筋肉を身につけています。さぞハードな筋力トレーニングを実践したのだろうかと話聞いてみると、逞しい筋肉の秘密が明かされます。その秘密とはビニール袋に入った錠剤……。そして、練習を終えた3人の前にドーピング・コントロール・オフィサー（DCO）が現れます。その時に3人が心の中で思ったことを聞きながら、ドーピング防止についての基本的な規則を学びます。はたして3人にはどんな運命が待ちうけているのでしょうか。

CASE STUDY
2

所要時間：約10分

ドーピングの
健康に
及ぼす影響

周囲からの熱い声援と強い期待に
応えるための安易な選択が。

学習目標

ケーススタディ2では、ドーピングがもたらす様々な副作用（肉体的、精神的、社会面）について学びます。

STORY

1978年におきたエピソードを語り始める中年の男性。当時、周囲からの熱い声援と期待を一身に集めた、あるアスリートに関する話です。そのアスリートにとって周囲からの強い期待は、「励み」であると同時に、きつい「プレッシャー」にもなりました。その期待に応えるためにアスリートが選んだ安易な方法は……「薬物」の使用……。その結果がどのようなかたちで現れるのかを、画面上での問いかけに回答するというスタイルで学びます。そして、エピソードを語り終えた中年の男性が、実は……。ドラマチックでユーモラスなストーリー展開に、思わず惹きこまれることでしょう。

CASE STUDY
3

所要時間:約10分

ドーピング
コントロール

ドーピング・コントロール・オフィサーの間違いに
ストップボタンを押す。

学習目標

ケーススタディ3では、ドーピング検査の手順が、いかに厳正で有効なものであるかを学びます。

STORY

一人の女性アスリートが、コーチと談笑しているところに、女性と男性二人のドーピング・コントロール・オフィサー (DCO) が現れます。女性アスリートにとっては初めてのドーピング検査です。彼女のとまどいや疑問に対して、サポートする立場であなたはストーリーに参加します。DCOの間違いや、規則に適合していないと判断される箇所があればストップボタンを押します。判断が正しければDCOは素直にミスを認めてくれます。あなたのストップ判断が女性アスリートの潔白を守るというストーリー展開を通して、ドーピング検査の正しい手順を学びます。

CASE STUDY
4

所要時間:約10分

治療目的使用に
係る除外措置 (TUE)

アスリートはケガや病気になっても
禁止薬物を使うような治療は受けられないのだろうか。

学習目標

ケーススタディ4では、治療目的使用に係る除外措置 (TUE) に関する基本的な知識を学びます。

STORY

3人の自転車競技選手が登場します。活動のレベルはそれぞれ違いますが、3人とも体の不調をうたえています。競技レベルによって、TUE申請の対応が異なるので、あなたは自分のレベルに応じて3人のうちの1人を選んでストーリーを始めます。このケーススタディの舞台は診療室。からだの不調に悩むアスリートと医師の会話をサポートしながら、TUE申請の基本的な内容について理解を深めます。

例えば、緊急な事故の場合などであれば、事後にTUE申請を行うことで、禁止表にある薬物の使用や治療も認められるので、不安を感じることなく練習に励むことができそうですね。

CASE STUDY
5

所要時間：約8分



居場所情報

アスリートはなぜ自分の居場所を
明らかにしておく必要があるのだろう。

学習目標

ケーススタディ5では、アスリートが自分の居場所情報を適切に提供することの重要性を学びます。

STORY

小さな頃からライバル同士だった2人の女性アスリートは、世界選手権デビューまであと数カ月を迎えたところ。コーチから居場所情報の重要性について話を聞かれます。各々、正確な居場所情報を伝えることで、いつでもドーピング検査を受けられるようにしておかなければいけないのです。「どうも納得できないわね」と2人はとまどい、わずらわしさにめげそうになりながら、あなたにアドバイスを求めてきます。2人ともあなたの助言に応じて、居場所情報を提出するにはしたのですが……。2人のうちの1人は、提出した居場所に不在だったため、その後、とても残念な結末を迎えることになります。

CASE STUDY
6

所要時間：約5分



サプリメント

成分が不明なサプリメントを
のんでしまったばかりに。

学習目標

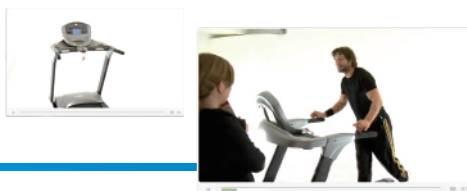
ケーススタディ6では、アスリートは自分が摂取するものに対して常に責任を負う必要があることを理解します。

STORY

アスリートにとって食事はとても重要です。将来有望な選手でありながら、食事には無頓着なアスリートの物語。あまり食べたくないけど何か食べておかなければと、キッチンで迷っている彼に、遠征から帰ってきたばかりのルームメイトがサプリメントのボトルを取り出して見せます。「これ、買ってきたんだけど、きっと、いいものだと思うよ」と勧めるルームメイトに対して、主人公のアスリートはどんな行動をとるのでしょうか。問題があると思う彼の言動に対して、あなたは「ストップボタン」を押すことで、彼に警告を発してください。アスリートは常に自分の口に入れるものに対して責任をとらなければいけないのですから。

CASE STUDY
7

所要時間：約8分

WADA
禁止表

競技をフェアなものにするために、
そして、アスリートのからだを守るためにも。

学習目標

ケーススタディ7では、WADAが作成した禁止表について基本的な知識を学びます。

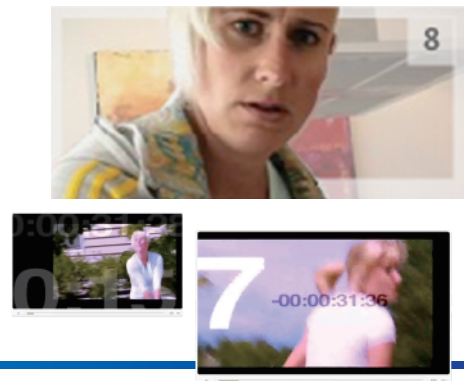
STORY

ランニングマシンでトレーニングをするアスリートにコーチが話しかけます。話の内容はWADAの禁止表について。禁止されている物質や方法について、知識は充分にあると思っていたアスリートですが、コーチから出された質問にまともに答えることができず、困り果てた顔で「ねえ、どうだったのかなあ?」と助けを求めてきます。あなたは彼に代わって質問に答えるというかたちで、禁止表の基本的な内容を学びます。

男性アスリートを質問攻めにした女性コーチは、最後に彼から逆に質問をされて、あせってしまう様子が面白いストーリーの結末です。

CASE STUDY
8

所要時間：約8分

ドーピング防止
規則違反

ドーピング検査結果が陽性だと知らされた
女性アスリートがとるべき道は。

学習目標

ケーススタディ8では、ドーピング検査結果が陽性だと通知された選手は、どうすればいいのか、資格停止処分に至るプロセスを確認します。

STORY

あるアスリートがアンチ・ドーピング機構より、検査結果が陽性だったことを知らせる手紙を受け取る場所からストーリーが始まります。アスリートは驚きおののき、少しパニック気味になって、あなたに助けを求めます。適切な助言を与えることができれば、彼女はいくぶん落ち着きを取り戻します。そして、彼女はまずチームドクターに相談することになります。チームドクターのアドバイスをもとに、あなたもアスリートをサポートしながら、ドーピング防止規則違反を犯してしまったアスリートのその後を追います。

必死の抗弁にもかかわらず、2年間の資格停止処分を受けた女性アスリートのたどる道とは……。

CASE STUDY
9

所要時間：約7分

ロールモデル
および価値の伝達

アスリートとしてクリーンなスポーツに
正しく貢献するために。

学習目標

ケーススタディ9では、アスリートが正しい価値観を持つロールモデルとして、クリーンなスポーツに貢献することの大切さを知ります。

STORY

スポーツニュース番組で取り上げられた、ある人気アスリートへの取材がストーリーになっています。彼の人気は、ただ単にスポーツ選手としての技能や成績が優れているだけではなく、人間としても非常に誠実でクレバーな魅力を備えているところにあります。彼がリポーターやファン、子どもたちと会話をする場で、「彼はどのような受け答えをしたと思いますか?」という質問が出されます。その質問に回答しながら、アスリートはどのような存在であるべきなのか、そして、どのようにふるまい、人々に何を伝えていく必要があるのかを知ります。スポーツニュースの軽快なテンポに乗って、スポーツの魅力を再確認させられるストーリーです。

お問い合わせ先

財団法人 日本アンチ・ドーピング機構

〒115-0056 東京都北区西ヶ丘3-15-1
国立スポーツ科学センター内

TEL. 03-5963-8030

FAX. 03-5963-8031

www.anti-doping.or.jp

MAIL: realwinner@anti-doping.or.jp